

平成30年9月 小学校 基本献立 献立表  
献立指導計画（月目標） 食事・運動・休養について考えよう

No.	献立名	主要材料			栄養価	
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	自由献立					
2	ウイナード 牛乳 コーンスープ	牛乳, 荒挽ウイナ-	トマトケチャップ, キャベツ, たまねぎ, にんじん, とうもろこし, こまつな, とうもろこし	米粉パン, じゃがいも, サラダ油	621	26.3
3	自由献立					
4	こめこパン 牛乳 さけのマヨネーズ焼き スパゲティソテー	牛乳, さけ, ベーコン	たまねぎ, パセリ, にんじん, にんにく, キャベツ, エリンギ, ビーマン	米粉パン, マヨネーズ, スパゲティ, オリーブオイル	612	30.8
5	ごはん 手作りひじきふりかけ 牛乳 肉じゃが くだもの	牛乳, 干しひじき, ちりめんじゃこ, 青大豆, 牛肉	こんにゃく, たまねぎ, にんじん, なし	精白米, 上白糖, いらりごま, サラダ油, 黒砂糖, じゃがいも	654	22.7
6	そぼろごはん 牛乳 いとこ煮 くだもの	牛乳, 大豆, 若どり, 豚肉	さやいんげん, しょうが, 干ししいたけ, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, 冷凍みかん	精白米, 上白糖, サラダ油, 黒砂糖, 小豆, 白玉餅	648	22.9
7	塩ラーメン 牛乳 れんこん&ポテトチップス	牛乳, かまぼこ, 焼豚	きくらげ, もやし, つけしょうが, にんにく, 葉ねぎ, キャベツ, とうもろこし, たまねぎ, にんじん, <u>れんこん</u>	中華めん, ごま油, じゃがいも, 油	635	<u>25.2</u>
8	ごはん 牛乳 さわらの香り焼き 五目酢きんぴら	牛乳, 青のり粉, さわら, 油あげ	ごぼう, たけのこ, にんじん, ビーマン, こんにゃく	精白米, サラダ油, いらりごま, 上白糖, じゃがいも	626	25.3
9	自由献立					
10	麦ごはん 牛乳 豚キムチ炒め 冬瓜スープ くだもの	牛乳, 豚肉, 豆腐	にんにく, しょうが, たけのこ, たまねぎ, 白菜キムチ, 青にら, とうがん, 干ししいたけ, にんじん, チンゲンサイ, 冷凍ピーチ	精白米, 麦, ごま油, 上白糖, サラダ油, じゃがいも	622	21.5
11	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 秋なすのみそ汁	牛乳, いわし, 油あげ, 赤みそ, 中みそ	しめじ, 葉ねぎ, なす, たまねぎ, にんじん	精白米, 黒砂糖, でん粉, 油, じゃがいも	644	23.3
12	トマトスパゲティ 牛乳 コーンサラダ くだもの	牛乳, えび, いか, ベーコン	トマトケチャップ, にんじん, たまねぎ, トマト, ビーマン, にんにく, トマトピューレー, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, ぶどう	ソフトめん, ハヤシルウ, サラダ油, 上白糖	628	26.8
13	自由献立					
14	こめこパン 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き ビーンズスープ	牛乳, ミックスチーズ, 若どり	パセリ, かぼちゃ, なす, たまねぎ, チンゲンサイ, キャベツ, にんじん	米粉パン, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, ミックス豆	610	25.8
15	麦ごはん 牛乳 白身魚の薬味だれかけ ゆばのすまし汁	牛乳, シルバー, ゆば, 昆布	しょうが, 根深ねぎ, みつば, えのきたけ, たまねぎ, にんじん	精白米, 麦, 上白糖, 油, でん粉, じゃがいも	615	23.3
16	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 即席づけ くだもの	牛乳, 厚揚げ, 中みそ, 豚肉	きくらげ, にんじん, しょうが, たまねぎ, たけのこ, ごぼう, こまつな, キャベツ, だいこん漬, なし	精白米, 上白糖, サラダ油, いらりごま	646	22.3
17	かやくうどん 牛乳 月見だんご くだもの	牛乳, 若どり, 油あげ, 昆布, きな粉	ごぼう, にんじん, たまねぎ, 生しいたけ, 葉ねぎ, ぶどう	うどん, 上白糖, 白玉だんご	647	21.5
18	自由献立					
19	黒糖パン 牛乳 あじのエスカベッシュ 野菜と牛乳のスープ	牛乳, あじ	赤ピーマン, たまねぎ, 黄ピーマン, レモン果汁, チンゲンサイ, とうもろこし, キャベツ, にんじん	黒糖パン, 小麦粉, サラダ油, 上白糖, コーンスターチ, じゃがいも	612	28.5
20	ごはん 牛乳 若どりの甘辛炒め もずくのみそ汁 くだもの	牛乳, 若どり, 豆腐, 赤みそ, 中みそ, もずく	こんにゃく, ごぼう, しょうが, さやいんげん, 青にら, たまねぎ, にんじん, 冷凍みかん	精白米, いらりごま, サラダ油, 黒砂糖, じゃがいも	621	21.7

※No. 7の赤字下線部分は掲載当初より変更になった部分です。

(No. 7 ゴーヤ&ポテトチップス→れんこん&ポテトチップス、にがうり→れんこん、でん粉→削除、25.2g→25.3g)